

# 助産師さんの元気講座

## ～身体のメンテナンスのしかたを学ぼう～

出産後の身体の不調や腰痛・肩こり・骨盤の歪みなど、日々の忙しさの中で気付いてはいるけれど我慢していることはありませんか？ 毎日を元気で楽しく過ごすために、身体のケアについて助産師さんからアドバイスを貰いましょう。  
自分で出来る体操なども教えていただきます。



**6月15日（金）**

**10：30～11：30**



定員：8名程度（母子同室のプログラムです）

講師：助産師 坂田やい子さん

申し込み：5月25日（金）～（先着順となります）

申込時間は10：00～16：00です（電話可）

